Operação e Manutenção do Console P10

Operação e Manutenção do Console P10

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P10

P/N 302291-581

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções Importantes de Segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.

  Equivalente em francês do aviso acima para o mercado do Canadá: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: Não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
    - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
    - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*

- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.

- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

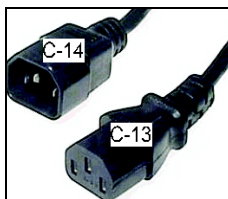



Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Índice

Capítulo 1

Guia rápido

O console P10 possibilita aos administradores definir valores padrão que atendem a necessidades específicas. Esses valores abrangem itens como idioma, unidades de medida e definição do tempo máximo permitido para treino em cada parte do equipamento.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO) (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Identificação das partes do console

A figura abaixo fornece informações sobre as teclas do console. O número e ações das teclas do console podem ser diferentes conforme o tipo de equipamento.

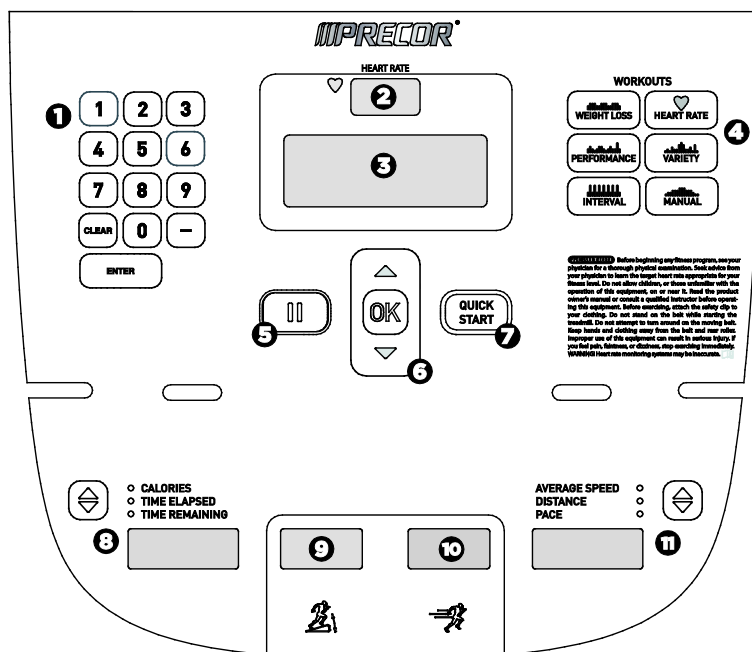



Figura 4: Teclas do console P10

Tabela 1. Partes do console

Número	Nome	Detalhes
1	Teclado numérico	Digite as informações numéricas como idade, peso e senhas. Você também pode inserir e alterar canais com o teclado numérico. • Pressione **Apagar** para excluir os números digitados. • Pressione **Entrar** para confirmar sua seleção.
2	Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual.
3	Mostrador inferior	Exibe informações gráficas sobre o andamento de seu treino.
4	Treinamentos	Exemplos de treinamentos: • Manual • Frequência cardíaca • Intervalo • Perda de peso • Diversos • Desempenho
5	Pausa	Use para fazer uma pausa ou finalizar uma sessão de treino.
6	Setas OK e para cima/para baixo	Use para navegar pelas opções e configurações.
7	Quick Start	Pressione **Quick Start** para começar a exercitar-se.
8	• Calorias • Tempo decorrido • Tempo restante • Watts (bicicleta) • Tempo (bicicleta)	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar as informações exibidas.
9	Inclinação ou CrossRamp	Disponível na esteira e EFX (duplo).

Número	Nome	Detalhes
10	Velocidade ou resistência	Disponível em AMT, bicicleta, esteira, EFX (simples) e EFX (duplo).
11	• Velocidade média (esteira) • Velocidade (bicicleta) • Ritmo (esteira) • Distância (todos os equipamentos) • RPM (bicicleta) • Calorias por min. (AMT) • Passos por min. (AMT, EFX) • Total de passos (EFX)	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar as informações exibidas.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As categorias de configurações do sistema são:

- Parâmetros do clube
- Mostrador de informações

Configurações do sistema

Os recursos de configurações do sistema permanecem ocultos dos clientes do clube e só podem ser acessados com o pressionamento de teclas especiais. Para exibir as configurações do sistema, o equipamento deve estar no estado de boas-vindas. O equipamento está no estado de boas-vindas quando está ligado, mas não realmente em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, entrada de dados nem operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento estiver no estado de boas-vindas:

- **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICK START PARA INICIAR** percorre o mostrador de texto.
- Na esteira, a correia não está em movimento e o motor de levantamento está desligado.

Observação: no equipamento com ligação automática, o console é inicializado quando você começa o treino. Você deve manter uma taxa mínima de movimento para que a faixa de boas-vindas seja exibida.

As alterações feitas nos modos de configuração do sistema se transformam nas configurações padrão quando o mostrador volta para a faixa de boas-vindas.

CUIDADO: se você alterar o mostrador de unidades de medida na esteira, verifique a configuração de velocidade para ver se está correta.

Para exibir as configurações do clube:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas em sequência para inserir a senha:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pressione **OK**.

   É exibida a faixa de "Set Club Parameters" (definição de parâmetros de clube).

Tabela 2. Teclas de navegação dos modos de configuração do sistema

Tecla	Função
▲ ou ▼	Vai para o menu de configurações
OK	Seleciona uma configuração de menu e confirma as alterações feitas na configuração de valores
APAGAR	Retorna ao nível anterior de menu sem salvar as alterações
PAUSA	Sai do modo de configurações do sistema e retorna à faixa de boas-vindas

Parâmetros do clube

Use as seguintes informações para personalizar o equipamento de acordo com sua configuração.

Observação: quando você faz alterações nos parâmetros do clube, as novas configurações substituem o padrão de fábrica.

"Safety code" (Código de segurança, somente esteira)

Valor: Habilitado ou Desabilitado

(Padrão: Desabilitado)

Quando o equipamento é enviado da fábrica, o recurso de proteção do código de segurança está desabilitado. Se você habilitar o código de segurança, seus usuários precisarão digitar um número de quatro algarismos para iniciar a sessão de exercícios e dar partida na correia de acionamento. O código é **1 2 3 4**.

"Select Language" (Selecionar idioma, todos os equipamentos)

Valor: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj e Italiano

(Padrão: English)

Selecione o idioma preferencial para o mostrador do console.

Observação: os avisos de programação não são afetados pela seleção do idioma. Os avisos desta seção continuam exibidos em inglês.

"Select Unit" (Selecionar unidades, todos os equipamentos)

Valor: Imperial ou Métrico

(Padrão: Imperial)

O equipamento pode exibir medidas em padrão métrico ou imperial.

Importante: *se você alterar a unidade de medida em uma esteira, verifique a configuração de velocidade para ver se está correta.*

“Set Max Workout Time” (Definir o tempo máximo de treino, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 240 minutos

(Padrão: 60 minutos)

Você pode definir um tempo máximo de treino por sessão. Escolha um limite de tempo entre 1 e 240 minutos ou selecione **SEM LIMITE** se você não deseja definir um tempo limite. Por exemplo, se você definir o limite de tempo em 20 minutos, os usuários só podem inserir um tempo de treino entre 1 e 20 minutos.

“Set Max Pause Time” (Definir o tempo máximo de pausa, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 120 segundos

(Padrão: 120 segundos)

Esta configuração limita o tempo em que o equipamento permanecerá em uma faixa de pausa durante um treino, antes de zerar.

Observação: o adaptador opcional de alimentação deve ser conectado no equipamento com ligação automática para estabelecer um limite definitivo de tempo de pausa. Se o adaptador opcional de alimentação não estiver conectado e a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, o equipamento inicia o desligamento, eliminando efetivamente o modo de pausa.

“Set Cool Down Time” (Definir tempo de desaceleração, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 0 a 5 minutos

(Padrão: 5 minutos)

Selecione o período máximo de tempo em que o equipamento permanecerá no modo de desaceleração. O tempo de desaceleração é o período de tempo após a conclusão de um programa em que o usuário se exercita a uma taxa reduzida.

"Set Speed Limit" (Definir limite de velocidade, somente esteira)

Faixa de valor: toda a faixa de velocidade do equipamento

(Padrão: velocidade máxima)

Esta configuração limita a velocidade com que a correia de acionamento se move e, consequentemente, o número de configurações de velocidade disponíveis para o usuário. Use-a para definir a velocidade máxima que um usuário pode inserir ao usar o equipamento.

A velocidade é exibida em quilômetros por hora (km/h) ou milhas por hora (mph), dependendo das unidades de medida (padrão métrico ou imperial) selecionadas anteriormente. Os valores variam de 0,8 a 20 km/h (0,5 a 12 mph).

"Set Incline Limit" (Definir limite de inclinação, somente esteira)

Faixa de valor: toda a faixa de graduação do equipamento

(Padrão: graduação máxima possível)

Selecione o percentual máximo de inclinação que um usuário pode inserir ao usar o equipamento. Os valores vão de 0,0 a 15,0.

Programas ocultos (somente esteira)

Valor: "Show Programs" (Exibir treinamentos) ou "Hide Programs" (Ocultar treinamentos)

(Padrão: "Hide Programs", Ocultar treinamentos)

Quando estiver configurado como **Show Programs** (Exibir treinamentos), o teste de fitness estará disponível.

Se estiver configurado como **HIDE PROGRAMS** (Ocultar treinamentos) quando o usuário pressionar **DESEMPENHO**, a mensagem **TREINAMENTO NAO DISPONIVEL** percorrerá o mostrador de texto.

“Remote Speed Control” (Controle remoto de velocidade, somente esteira)

Valor: Habilitar ou Desabilitar

(Padrão: Desabilitar)

Quando este recurso estiver habilitado, os comandos CSAFE SetSpeed e CSAFE SetGrade estarão disponíveis se:

- A esteira estiver no estado CSAFE “InUse”.
- Os valores de velocidade ou graduação enviados estiverem dentro da faixa.

“Auto Stop Configure” (Definir parada automática, somente esteira)

Valor: Ligado ou Desligado

(Padrão: Ligado)

Definir como **Ligado** para levar a esteira a uma parada gradativa quando nenhum usuário estiver no equipamento. Isso pode ocorrer se um usuário sair do equipamento durante um treino e não desligá-lo.

Definir nível automático da CrossRamp (somente EFX)

Faixa de valor: 0 a 20

(Padrão: 10)

Use esta configuração para selecionar uma inclinação específica da rampa de modo que o EFX retorne automaticamente para aquela inclinação no final de uma sessão de treino.

Definir faixa de resistência (somente bicicleta)

Faixa de valor: Alta, Média ou Baixa

(Padrão: Alta)

Você pode definir uma resistência básica baixa, média ou alta nas bicicletas reclinadas ou retas. Há 25 níveis de resistência dentro de cada configuração básica, mas esta afeta a faixa geral de resistência. As seguintes faixas estão disponíveis:

- Alta: fornece uma faixa de resistência completa.
- Média: fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na configuração do grupo alto.
- Baixa: fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na configuração do grupo alto.

Exibição dos mostradores de informações

As configurações do mostrador de informações são valores que fornecem a você as informações sobre o equipamento. Os tipos de informação contidos neste grupo de configurações abrangem um registro de eventos, números de série do software e do equipamento e informações de uso.

Para exibir as configurações do sistema:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas em sequência para inserir a senha:

   6 5

3. Pressione **Entrar**.

Use a tabela abaixo para configurar valores personalizados no mostrador de informações.

Tabela 3. Valores dos mostradores de informações

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	ODOMETER (Odômetro)	Faz a correlação com o tipo de equipamento e o padrão de unidade, sistema imperial ou métrico, selecionados nos programas. • Esteira e AMT: exibe o número de quilômetros ou milhas cumulativas registrados até a data atual. Além disso, o AMT exibe o número de passos verticais. • EFX: exibe o número do total de passos registrados até a data. • Bicicleta: exibe o número do total de revoluções registradas até a data.

Produto	Valor	Informações fornecidas
AMT	BELT USAGE (Uso da correia)	• **Belt Stride Count (Controla o número de passos no equipamento):** controla o número de passos no equipamento. • **Stride Count Reset (Contagem de redefinições de passadas):** o zeramento aumenta em um cada vez que um zeramento é realizado. • **Odômetro na ultima redefinição:** registra a leitura do odômetro no momento em que a correia foi trocada. O odômetro do equipamento continua avançando a contagem depois da troca da correia.
Todos	HORÍMETRO	Exibe a quantidade de horas que o equipamento esteve em uso. **Observação:** o equipamento controla os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é ajustado para a próxima hora cheia.
Todos	NÚMERO DA PEÇA DO SW DA PLACA SUPERIOR	Número da peça e versão do software aplicativo da placa superior.
Todos	NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE SUPERIOR	Exibe a versão do software aplicativo da base superior.
Todos	NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE INFERIOR	Exibe a versão do software aplicativo da base inferior.
Todos	PLACA DE MEDIDAS	Exibe o número do software na placa de medidas.
Todos	NÚMERO DE SÉRIE	Exibe o modelo e tipo de equipamento.

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	REGISTRO DE USO	• Exibe o número de vezes que cada treino foi usado e exibe os minutos cumulativos associados. • Exibe as preferências do usuário na seleção do treino.
Todos	REGISTRO DE ERRO	Exibe todos os códigos de eventos que possam ter sido detectados pelo software. Para obter mais informações, consulte o *Registro de eventos.*

Registro de eventos (erros)

O registro de eventos (às vezes chamado de registro de erros) contém as seguintes informações:

- Número do evento
- Valor do odômetro quando ocorreu o evento
- Valor do horímetro no momento em que ocorreu o evento
- Corrente utilizada pelo motor quando ocorreu o evento (somente esteira)

A tabela abaixo contém uma lista de eventos que são detectados pelo software.

Tabela 4. Números e descrições do registro de eventos

Número do evento	Descrição do evento
00	Evento de localização de memória PCA superior
02	Evento de localização RAM
03	Evento de checksum EEPROM
05	Tecla pressionada no momento da inicialização
09	Evento de teste de memória PCA inferior
10	Frequência de linha fora da faixa aceitável
11	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA superior)
12	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA inferior)
13	Ventilador na velocidade incorreta (esteiras de versão 1)
14	Falha no ventilador (PCA inferior)

Número do evento	Descrição do evento
15	Tensão de entrada de CA muito alta
16	Tensão de entrada de CA muito baixa
20	Muitas solicitações de alimentação máxima em um segundo
21	Muitas solicitações consecutivas de alimentação máxima
22	Sem pulso de motor na partida
23	Pulsos de motor ausentes após a partida
24	Solicitação de redução de velocidade, mas esta não reduz
26	Largura de pulso do motor incorreta
27	Muita corrente no motor de acionamento
28	Temperatura muito alta
29	Excesso de corrente de entrada CA
30	Evento de comunicação da placa inferior para placa superior
31	Evento de comunicação incorreta da placa superior para placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para placa inferior
33	Evento de comunicação incorreta da placa inferior para placa superior
37	Erro de parada de emergência (somente esteira)
40	Movimento de elevação detectado
42	Valor de posição de elevação fora da faixa
43	Troca para zero não encontrada
44	Movimento de elevação não comandado
45	Elevação para a direção errada
50	Muita corrente de freio (ímã)
53	Impossível ler meta, não foi possível localizar o interruptor de início
54	Pulsos de meta perdidos durante a operação
55	Interruptor de início do freio ativado de modo inesperado
60	Falha no sensor de parada automática (somente esteira)

Número do evento	Descrição do evento
61	Parada automática ausente (somente esteira)
62	Falha no sensor vertical (somente AMT)
70	Troca da correia, placa de controle inferior não lida (somente AMT)
71	Troca da correia, nova placa de controle inferior (somente AMT)
72	Troca da correia, versão desconhecida da placa de controle inferior (somente AMT)
73	Troca da correia, registro da placa de controle inferior com defeito (somente AMT)
74	Troca da correia, console da placa de controle inferior remodelado (somente AMT)
75	Troca da correia, placa de controle inferior remodelada (somente AMT)
76	Troca da correia, a contagem de passos do console é menor que a placa de controle inferior (somente AMT)
77	Troca da correia, a contagem de passos do console é maior que a placa de controle inferior (somente AMT)
78	Advertência de troca da correia (somente AMT)
79	Necessário trocar a correia (somente AMT)

Entrada da ID de usuário com equipamento CSAFE

Este equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário é avisado para pressionar ENTRAR e iniciar um processo de identificação. A ID de usuário é exibida na forma de cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as funções principais do modo CSAFE.

Tabela 5. Teclas de acesso CSAFE

Teclas	Função
Teclado numérico	Use as teclas numéricas para inserir uma ID de usuário. Depois de inserir o número da ID de usuário, pressione **OK** para enviá-la.
APAGAR	Apaga os números individualmente na ID de usuário da direita para a esquerda.
OK	Envia a ID de usuário. **Observação:** a ID de usuário é ignorada quando o usuário inserir cinco zeros. Não é registrada nenhuma estatística de treino.
PAUSA	Volta para a faixa de boas-vindas.

É exibida uma mensagem no mostrador e indica quando a ID de usuário é aceita pelo dispositivo mestre CSAFE. Quando a seleção do programa estiver concluída, o usuário pode começar a exercitar-se.

Capítulo 3

Apresentação do console P10 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P10 oferece um mostrador de fácil visualização e vários treinos para atender às necessidades de exercício das pessoas.

Importante: *analise as seguintes seções deste guia com seus usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de condicionamento físico:*

- *Instruções importantes de segurança*
- *Guia rápido*
- *Uso da presilha de segurança (somente para a esteira)*

Usando o recurso Touch Heart Rate

Observação: o desempenho da taxa de batimento cardíaco pode variar com base na fisiologia, condicionamento físico, idade, e outros fatores do usuário. Você pode ter leituras erráticas se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas, ou se a pele em suas palmas for particularmente grossa. Usar loção para mãos também pode causar leituras erráticas. Além disso, assegure-se de que os sensores estejam limpos, para garantir que o contato apropriado possa ser mantido.

Para usar o recurso touch heart rate, coloque a palma de suas mãos diretamente nos sensores de metal de batimento cardíaco, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da taxa de batimentos cardíacos, assegure-se de seguir estas dicas:

- Ambas as mãos devem agarrar os sensores para que seus batimentos cardíacos sejam registrados.
- É necessário um tempo mínimo de batidas cardíacas consecutivas (15 a 20 segundos) para que sua taxa seja registrada.
- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controles com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto você se exercita, sua transpiração ajudará a transmitir o sinal de sua taxa de batimentos cardíacos. Se tiver dificuldade em usar os controles manuais para determinar sua taxa de batimento cardíaco, tente os sensores novamente depois, no exercício, para ver se pode obter um sinal da taxa de batimento cardíaco.
- Se o recurso touch heart rate não funcionar para você, a Precor recomenda que você use uma faixa transmissora de peito.

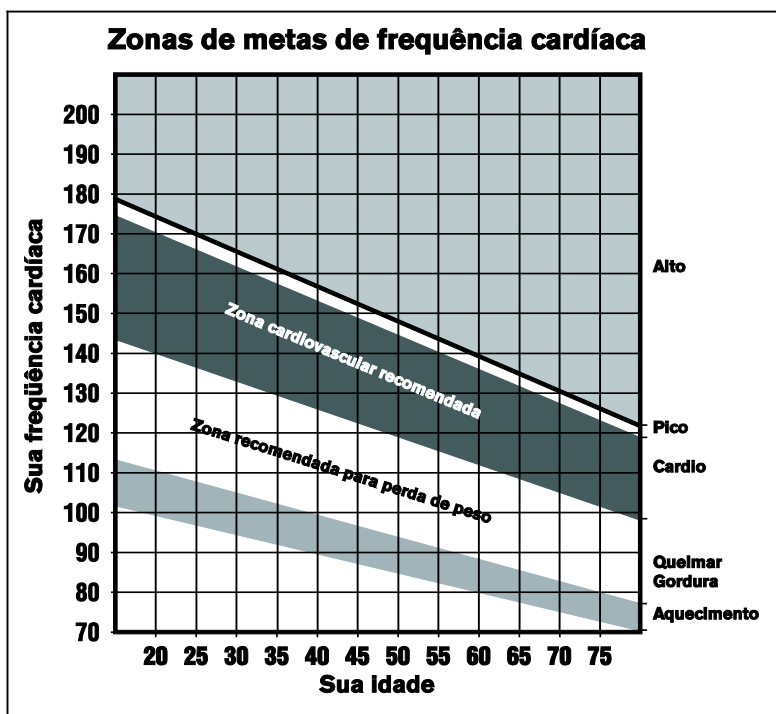



Figura 5: Zonas de metas de frequência cardíaca

CUIDADO: sua frequência cardíaca nunca deve ultrapassar 85% de sua frequência cardíaca máxima aeróbica. Sua frequência cardíaca máxima é igual a 220 menos sua idade.

Uso de um transmissor com cinta torácica

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor com cinta torácica (ou cinta de frequência cardíaca) podem causar interferência em marca-passos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e os fabricantes do transmissor com cinta torácica e do dispositivo implantado antes de usar um transmissor com cinta torácica.**

O uso de um transmissor com cinta torácica durante o exercício proporciona informações contínuas sobre a frequência cardíaca. Para que o equipamento detecte sua frequência cardíaca, você deve segurar os sensores de toque de frequência cardíaca ou usar um transmissor com cinta torácica enquanto se exercita. Na presença de dados de toque e sem fio, os dados de toque têm precedência e serão exibidos.

Observação: para receber uma leitura precisa, a cinta precisa estar em contato direto com a pele no esterno inferior (bem embaixo da linha do busto, nas mulheres).

Para usar um transmissor com cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não use água deionizada. Ela não tem os minerais e sais apropriados para conduzir os impulsos elétricos.*
2. Ajuste a cinta e aperte-a em torno do tórax. A cinta deve ficar justa mas não apertada.
3. Verifique se a cinta torácica está com o lado direito para cima, atravessa horizontalmente e está centralizada no meio do tórax.
4. Teste a colocação da cinta torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se uma frequência cardíaca estiver sendo registrada, a colocação de sua cinta está correta. Se o equipamento não registrar uma frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

Uso da presilha de segurança da esteira

A esteira está equipada com duas funções diferentes de parada, que funcionam da seguinte maneira:

Se o usuário...	*A correia da esteira...*	*E o console...*
Puxa a corda conectada à presilha de segurança e aciona a alavanca de reinicialização. ❶	Reduz até parar.	Exibe as palavras EMPURRE A ALAVANCA DE REINICIALIZACAO. Em alguns modelos de console, uma seta aponta para a alavanca de reinicialização.
Pressiona o botão Parar. ❷	Reduz até parar.	Mostra que o treino está em pausa.

A alavanca de reinicialização está localizada logo abaixo do console e imediatamente atrás do botão vermelho **Parar**, como mostrado na figura abaixo. Quando é acionada, a barra é exibida com as palavras **EMPURRE PARA REINICIAR** na frente. A esteira não funciona enquanto essas palavras estiverem visíveis.

Figura 6: Botão de reinicialização

Instrua os usuários sobre a importância de usar a presilha de segurança ao exercitar-se na esteira e demonstre como eles devem prendê-la à roupa, próximo da cintura.

Se a alavanca de reinicialização for acionada durante o exercício, execute as seguintes etapas:

1. Prenda novamente a presilha de segurança, se for necessário.
2. Pressione a alavanca de reinicialização até que ela emita um clique, retornando-a à posição normal.

   Observação: se a alavanca de reinicialização for acionada, todas as informações sobre o treino atual serão excluídas.
3. Faça o treino desde o começo, reduzindo o tempo conforme necessário para levar em consideração a quantidade de exercícios que já foi concluída.

Figura 7: Fixação do clipe de segurança

Função Auto Stop™ (parada automática) de esteiras

Importante: *a configuração padrão deste recurso é ON (ATIVADO). Administradores podem desativar esse recurso em System Settings (Configurações do sistema); no entanto, a Precor recomenda mantê-lo ativado.*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) foi desenvolvido para parar a esteira gradualmente quando ela não está em uso. Isso poderá ocorrer se um usuário descer da esteira antes do término do treinamento e deixar a esteira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a retomada de um treinamento na esteira, o equipamento começará o monitoramento de Auto Stop (parada automática). Se um usuário for detectado, nenhuma mensagem será exibida, e o treinamento selecionado continuará.

Se não for detectado um usuário depois de 30 segundos adicionais, o console exibirá a mensagem **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NENHUM USUÁRIO DETECTADO. PARADA EM 10 SEGUNDOS)** como notificação da parada pendente. Durante a exibição da mensagem, terá início uma contagem regressiva de 10 segundos. Se um usuário não cancelar a contagem regressiva, a lona iniciará uma parada gradual após o término da contagem regressiva.

Observação: usuários pesando mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Usuários pesando entre 22,7 kg (50 lb) a 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e do local. Sempre esteja ciente e siga as instruções do console para operação adequada.

Capítulo 4

Início de um treino

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está no estado de boas-vindas quando as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICK START PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto.

Se o equipamento estiver conectado ao CSAFE, as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO, PRESSIONE QUICK START OU ENTER PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto.

Se algo mais for exibido na tela, pressione **Pausa** para exibir a faixa de boas-vindas.

A partir desta tela, há duas formas de iniciar um treino:

- Pressione **Quick Start™**.

  Esta ação inicia o programa manual. Os cálculos, como as calorias usadas, baseiam-se em uma pessoa de 35 anos de idade e 68 kg (150 lb).
- Pressione um dos treinos predefinidos.

Quando um usuário chega ao limite de tempo do clube durante um treino, é exibido na tela o limite de treino em minutos antes das palavras **LIMITE DE TEMPO DA ACADEMIA ATINGIDO. FINALIZANDO PROGRAMA**, no mostrador de texto.

Como iniciar um treino programado predefinido

Os treinos predefinidos são uma excelente forma de personalizar seus treinos de acordo com suas metas de condicionamento físico, manter o desafio e acrescentar variedade às suas sessões. A maioria dos equipamentos P10 contém vários treinos predefinidos. Esses treinos abrangem:

- Manual
- Frequência cardíaca
- Intervalo
- Perda de peso
- Diversos
- Desempenho

Pausa e retomada de uma sessão de exercícios

Quando você interrompe um treino, o equipamento responde de um modo ou de outro, dependendo de como ele foi ligado.

Em pausa (equipamento com alimentação externa)

Quando a sessão entra em pausa, a velocidade da correia é reduzida lentamente até zero ou a resistência é reduzida lentamente ao mínimo. O motor de elevação é desligado, deixando a inclinação ou a CrossRamp na posição em que estavam. A entrada de dados é cancelada.

Quando você pressiona **Em pausa** em todo o equipamento, com exceção da esteira, ele exibe a tela de resumo com as medidas de seu treino. Depois de exibir o resumo, ele retorna à tela de boas-vindas.

Desligamento pendente (equipamento com ligação automática)

Em máquinas com ligação automática, o estado de pausa é equivalente ao estado de desligamento pendente. Quando você para de exercitar-se, o equipamento começa uma contagem regressiva de 30 segundos.

As medidas acumuladas (por exemplo, tempo, passos, distância, calorias) mantêm os valores atuais e não são alteradas. A entrada de dados não pode ser iniciada.

Para reiniciar o programa, comece a exercitar-se novamente. A resistência é reiniciada no valor que estava quando o programa entrou em pausa.

Se o equipamento permanecer inativo por mais de 30 segundos, a alimentação será perdida e o equipamento ignora a tela de resumo do treino.

São capturados três tipos diferentes de medidas durante um treino.

As **Medidas controladas** podem ser definidas e alteradas. Elas abrangem:

- Nível de resistência (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidade (esteira)
- Inclinação (esteira, EFX)
- CrossRamp (EFX)

As **Medidas atuais de desempenho** descrevem a intensidade de um treino em tempo real. Elas abrangem:

- Ritmo (esteira)
- Frequência cardíaca
- Velocidade (bicicleta)
- Revoluções/minuto (bicicleta)
- Passos/minuto (AMT, EFX)
- Watts (bicicleta)

As **Medidas acumuladas** descrevem o desempenho geral em toda a sessão de exercícios. Elas abrangem:

- Tempo decorrido
- Tempo restante
- Distância
- Calorias
- Tempo (bicicleta)
- Total de passos (EFX)
- Velocidade média (esteira)

Para finalizar uma sessão

A desaceleração é um aspecto importante de seu treino porque ajuda a reduzir a rigidez e a dor muscular, retirando o excesso de ácido lático dos músculos utilizados. Além disso, uma desaceleração de três a cinco minutos possibilita que sua frequência cardíaca retorne ao estado normal de repouso.

No final do treino, é exibida uma tela de resumo com sua frequência cardíaca média e suas medidas acumuladas do treino.

Se você executou um programa de exercícios de teste de fitness, uma mensagem inicial apresenta uma pontuação de condicionamento físico.

As próximas duas mensagens exibem a frequência cardíaca média e máxima do usuário durante a sessão. Essas mensagens só são exibidas se os dados de frequência cardíaca foram adquiridos durante a sessão, ou seja, um número válido de frequência cardíaca foi exibido pelo menos uma vez durante a sessão.

O tempo limite do estado de resumo é de dois minutos, provocando o retorno à faixa de boas-vindas. Se a máquina estiver no estado CSAFE concluído, o estado de resumo deve durar no mínimo o tempo limite do CSAFE, normalmente 10 segundos ou menos. Se ele não teve essa duração, antes de retornar à faixa de boas-vindas, a palavra **ZERANDO** é exibida até que o estado de CSAFE concluído se encerre.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e do visor

O console requer pouca manutenção depois de instalado. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para obter mais informações, acesse **www.simplegreen.com**).

Importante: *não use produtos de limpeza à base de ácidos. Esses produtos podem deteriorar a pintura ou o revestimento em pó e anular a Garantia Limitada da Precor. Nunca jogue água ou aplique líquidos em spray diretamente ao console ou à tela do console.*

- *É importante evitar usar químicos corrosivos no console ou na tela.*

- *Sempre umedeça o pano para limpar a tela. Aplique o líquido de limpeza em spray ao pano, não ao console, para que gotas não infiltrem no console.*
- *Aplique o detergente com um pano macio que não seja de algodão. Evite usar panos ásperos.*

Troca da correia (somente para o novo modelo AMT)

O AMT usa correias para proporcionar o movimento. Essas correias se desgastam com o tempo e precisam ser trocadas.

Quando a contagem de passos da correia chegar em 90 milhões, a mensagem **AS CORREIAS DEVEM SER TROCADAS EM BREVE** é exibida na tela de boas-vindas. Embora seja exibida esta mensagem, o AMT funciona normalmente.

Importante: *se esta mensagem for exibida no AMT, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para obter ajuda.*

Quando a contagem de passos da correia chegar em 100 milhões (e a correia não tiver sido trocada), a mensagem **É NECESSÁRIA A TROCA DAS CORREIAS** percorre continuamente a tela de boas-vindas. As teclas de entrada não funcionam e o usuário não consegue inserir valores nem começar um treino enquanto as correias não forem trocadas. Entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para agendar uma troca da correia.

Montagem e manutenção de esteiras da série TRM 800

Montagem e manutenção de esteiras da série TRM 800

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE ESTEIRAS DA SÉRIE TRM 800

P/N 300713-582 rev. B

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções Importantes de Segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.

  Equivalente em francês do aviso acima para o mercado do Canadá: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: Não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*

- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.

- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Código de segurança

O proprietário ou gerente da academia tem a opção de habilitar o código de segurança. Com o código habilitado, o usuário deve digitar quatro números na ordem correta para poder usar o equipamento. Se o usuário não pressionar as teclas corretas dentro de dois minutos, seu acesso ao equipamento será negado.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.

- Em esteiras, pise nas laterais fora da correia e prenda o clipe de segurança na roupa na altura da cintura antes de tocar no console de controle.

  Importante: *por motivo de segurança, assegure-se de que os usuários pisem na correia da esteira enquanto esta estiver se movendo a 1,6 km/h ou menos (1 mi/h).*

- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Instruções sobre o aterramento da esteira

A esteira deve ser aterrada. Se o equipamento tiver problemas de funcionamento ou se quebrar, o aterramento remove a corrente elétrica e reduz o risco de choque elétrico. O cabo de alimentação elétrica da esteira é equipado com um fio de aterramento e um plugue de aterramento de três pinos. O plugue deve ser inserido em uma tomada que esteja adequadamente instalada e aterrada, de acordo com todos os códigos e regulamentações locais. A execução incorreta do aterramento da esteira pode anular a Garantia Limitada Precor.

PERIGO **A conexão inadequada do fio de aterramento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um eletricista qualificado ou a equipe de manutenção caso não saiba se o equipamento está aterrado adequadamente. Não modifique o plugue original da esteira. Se ele não encaixar na tomada, uma tomada adequada deve ser instalada por um eletricista qualificado.**

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atualizada dos produtos Precor está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Você pode consultar o site regularmente para obter informações atualizadas.

Índice

Capítulo 1

Montando a Esteira

ADVERTÊNCIA **você precisará de assistência para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé **diretamente em frente ao equipamento** (isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Preparação da esteira para montagem:

1. Com seu ajudante, coloque a caixa de transporte próxima ao local onde planeja utilizar a esteira. Rompa as laterais da caixa de transporte para abri-las completamente. Remova o conteúdo solto da caixa.

   ATENÇÃO: use técnicas de suspensão seguras em todos os passos a seguir. Para evitar lesões ou danos ao equipamento, obtenha a ajuda necessária antes de remover a unidade do pallet.

2. Com a ajuda de um número adequado de pessoas, suspenda a esteira do pallet e role-a cuidadosamente até o chão.
3. **Certifique-se de que a chave de alimentação esteja desligada.** Verifique a chave de alimentação ON/OFF (Liga/Desliga) na frente da esteira. Coloque a chave na posição OFF (desligado). Certifique-se de que a esteira não **esteja** conectada a uma fonte de energia.

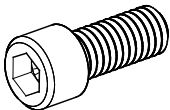
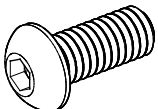
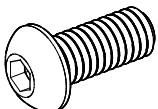
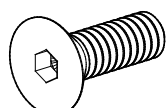
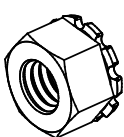
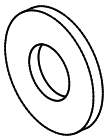
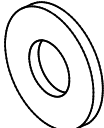
   Observação: no passo a seguir, não mova a esteira por cima de seu cabo de alimentação.

4. Suspenda a unidade colocando suas mãos em lados opostos do braço transversal traseiro sob a correia de corrida da esteira. Role a esteira sobre suas rodas frontais até a área onde a mesma será utilizada.
5. Remova os fixadores de transporte do painel frontal utilizando uma chave Allen de ¼ polegadas e uma chave de boca com ½ polegadas.
6. Remova todas as fitas ou amarrações que prendem o cabo do console à lateral da unidade.

Antes de começar, verifique se recebeu as peças a seguir:

- Conjunto do quadro da base
- Suportes verticais esquerdo e direito
- Carenagem central com pegadores
- Kit de ferragens

Requisitos para instalação

O local onde está instalada a esteira deve fornecer conexões de energia com a tensão adequada, um circuito de ramificação individual de 20 A e aterramento de acordo com as diretrizes do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou com a regulamentação elétrica local.

CUIDADO: não utilize transformadores ou tomadas sem aterramento. Não remova o plugue nem conecte-o a um adaptador sem aterramento. Danos elétricos podem ocorrer e anular a Garantia Limitada Precor se a esteira estiver conectada a uma fonte de alimentação elétrica inadequada.

Ferramentas necessárias

- Chave Allen com ¼ polegadas.
- Chave Allen com 5/32 polegadas.
- Chave de boca de ½ polegadas
- Nível de bolha
- Chave Phillips número 2
- Fita de aço ou fio para fiação
- Cortador de fio

Kit de materiais (sem escala)

O kit de materiais enviado com o equipamento contém os fixadores e outros componentes mostrados na tabela a seguir. Antes de iniciar a montagem, confira se o seu kit de materiais está completo. Caso contrário, entre em contato com o Atendimento ao cliente Precor.

Fixadores	Quantidade
Parafusos de cabeça de soquete de 5⁄16 pol x 3⁄4	8
Parafusos de cabeça redonda (acabamento em zinco) de 5⁄16 pol x 3⁄4	6
Parafusos de cabeça redonda (acabamento preto) de 5⁄16 pol x 3⁄4	4
Parafusos de cabeça chata sextavada (1⁄4 pol x 5⁄8 pol)	4
Porcas de bloqueio com arruelas de estrela de 5⁄16 pol	4
Arruelas de pressão de 5⁄16 pol	10
Arruela chata(acabamento em zinco) de 5⁄16 pol	6
Arruela chata(acabamento preto) de 5⁄16 pol	12

Observação: separe os cabos e outros materiais enviados com o console antes de começar a instalação.

Retirada dos cabos da embalagem

Para conectar o console à unidade base, você pode precisar de até cinco cabos, como se segue:

- Ethernet (apenas para a P80)
- TV (apenas para a P80)
- Alimentação (apenas para a P80)
- Dados da unidade básica
- Sensor de interrupção automática (Auto Stop™)

Os três primeiros cabos são fornecidos com o console P80. Os outros dois são enviados dentro do gabinete da esteira.

Para retirar os cabos da embalagem:

1. Abra a caixa contendo o console P80. Retire os cabos Ethernet, de TV e de alimentação.
2. Remova os dois parafusos que mantêm a tampa da coluna central no lugar. Remova a tampa e deixe-a de lado, junto com os dois parafusos.

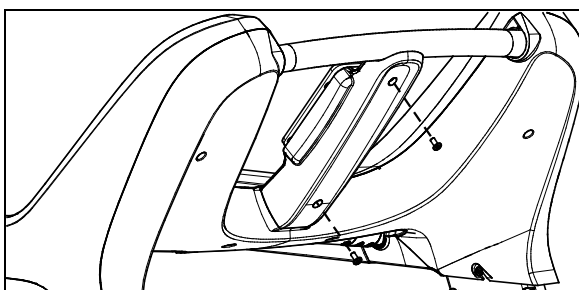



Figura 3: Remoção e substituição da cobertura da coluna central

3. Remova os sete parafusos que mantêm a tampa traseira no lugar. Solte a tampa traseira e deixe-a de lado, junto com os sete parafusos.

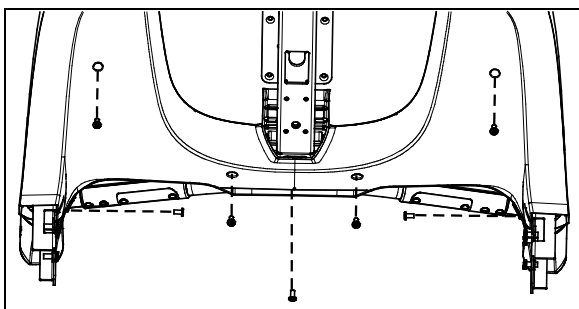



Figura 4: Remoção e substituição da cobertura do gabinete traseiro

4. Remova as duas extremidades do cabo de dados da unidade base do braço esquerdo do gabinete (posição 1 na seguinte figura). Direcione a mais curta das extremidades dos dois cabos para o gabinete e estenda a extremidade maior para fora.

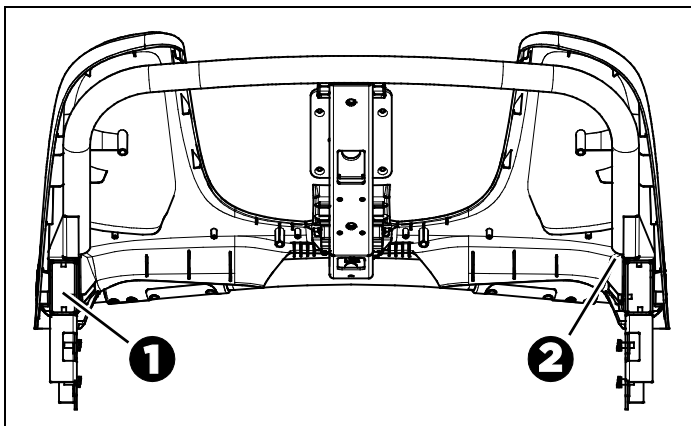



Figura 5: Localizações de armazenamento de cabo no gabinete da esteira: cabo de dados da unidade base (1) e cabo Auto Stop (2)

5. Remova o cabo do Auto Stop do tubo no lado direito do gabinete (posição 2 da figura anterior).

   Importante: *na etapa seguinte, certifique-se de que a extremidade do cabo de dados com a conta de ferrite esteja na parte superior. Do mesmo modo, no cabo do sensor de parada automática, certifique-se de que o soquete de três condutores esteja na extremidade inferior e que o de quatro condutores esteja na extremidade superior.*

6. Remova todas as fitas que prendem os cabos, depois endireite-os e remova possíveis dobras. Junte os cabos em uma única fiação (a ser posteriormente referida como o *conjunto de cabos*). Não remova a amarra de cabos que prende o ferrite ao cabo para o quadro.

   Observação: dispor os cabos de forma que os conectores fiquem levemente balanceados ao fundo (mas ainda dentro de três centímetros no geral) pode ajudar quando passar o conjunto de cabos por meio das aberturas estreitas na estrutura.

Montagem do quadro

PERIGO **Certifique-se de que a esteira não esteja conectada a nenhuma fonte de alimentação elétrica antes de iniciar os procedimentos.**

Conforme adiciona os suportes verticais esquerdo e direito à base da esteira, verifique se o conjunto de cabos está passado corretamente pelo suporte direito, de forma que as conexões necessárias estejam disponíveis quando você acrescentar o console de controle. Uma fita guia (fita fina de metal com um gancho ou garra na extremidade, disponível em lojas de ferragens profissionais) pode ser útil durante esse procedimento.

Para iniciar a montagem do quadro:

1. remova a tampa e separe-a.

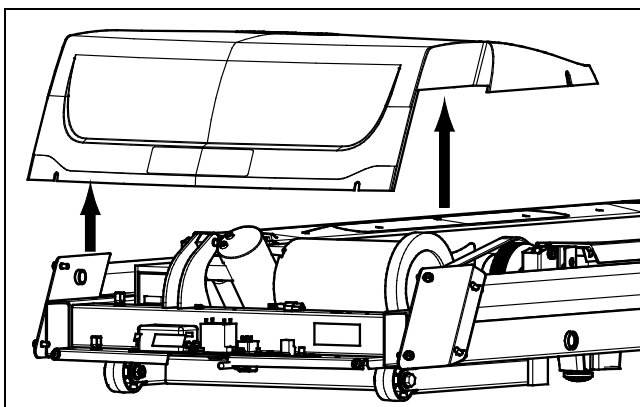



Figura 6: Remoção da tampa

2. Coloque o suporte vertical direito no suporte lateral do quadro da base.

3. Fixe o suporte vertical direito no suporte lateral utilizando quatro parafusos de cabeça de soquete, quatro arruelas pretas e duas porcas de bloqueio. Aperte parcialmente os fixadores.

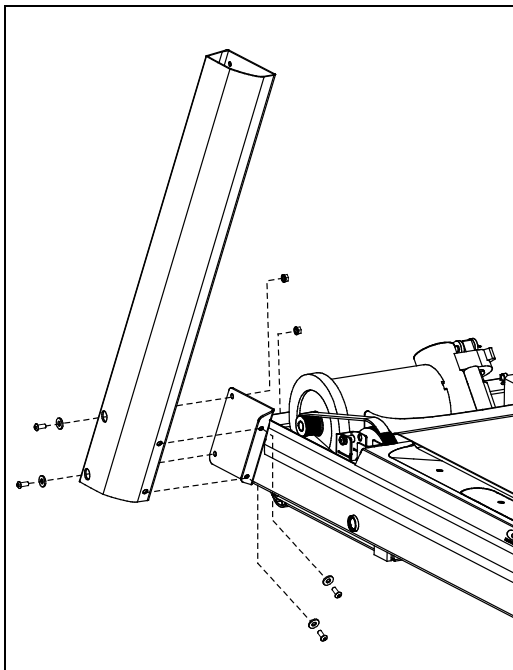



Figura 7: Acoplamento do suporte vertical, lado direito

4. Usando os conectores Velcro fornecidos, prenda a fonte de alimentação ao lado direito do membro transversal frontal na base da esteira.
5. Direcione o cabo de saída de CC do fornecimento de energia através dos clipes entre a fonte de alimentação e o motor da correia. Passe a ponta do cabo sob o suporte de montagem para o motor de suspensão.
6. Conecte o plugue com três condutores na fiação de CA ao soquete na fonte de alimentação.

Para instalar o painel de ligações acessório (apenas esteiras com consoles P80):

1. Remova os dois parafusos Philips de 10 x ½ pol que fixam a placa vazia no canto direito da frente da esteira, como mostrado na figura a seguir.

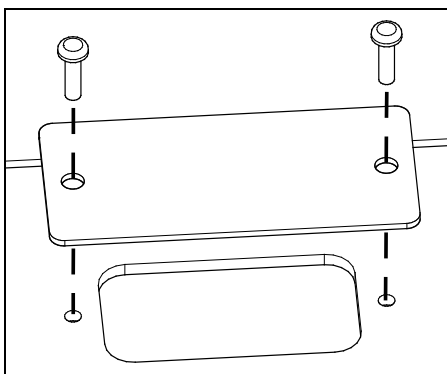



Figura 8: Retirada da placa vazia

2. Coloque o painel de ligações sobre a abertura e recoloque os dois parafusos. Aperte completamente os parafusos.

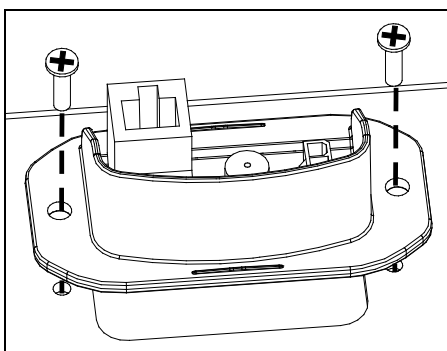



Figura 9: Instalação do acoplador

Para rosquear os cabos através da estrutura:

1. Passe o conjunto de cabos para baixo através do suporte vertical esquerdo e para fora, através da abertura da extremidade inferior do suporte. Cubra o que sobrou do cabo na frente do suporte e o prenda, se necessário, para protegê-lo temporariamente.

2. Passe o conjunto de cabos pela alça de cabos no suporte lateral esquerdo da estrutura base. Conecte os cabos individuais como mostrado na seguinte ilustração e tabela.

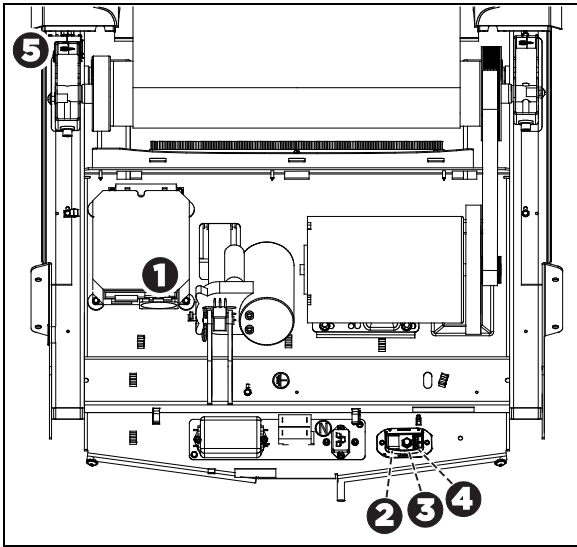



Figura 10: Conexões de cabo e pontos de montagem na base da esteira

Tabela 1. Conexões de cabo e pontos de montagem na base da esteira

Componente	**Aparência**	**Já instalado**	**Ponto de conexão inferior**
Cabo de dados da unidade básica	Plano com isolamento prata	Sim	❶
Cabo Ethernet	Redondo com isolamento preto	Não	❷
Cabo da televisão	Redondo com isolamento preto	Não	❸
Cabo de alimentação do console	Pontas duplas com isolamento vermelho e preto	Sim	❹
Cabo do sensor automático de interrupção	Redondo com isolamento prata	Sim (incluído no gabinete da esteira)	❺

CUIDADO: tenha cuidado para não cortar ou dobrar nenhum cabo durante a etapa a seguir.

3. Coloque o suporte vertical esquerdo no suporte lateral do quadro da base.
4. Fixe o suporte vertical esquerdo no suporte lateral utilizando quatro parafusos de cabeça de soquete, quatro arruelas pretas e duas porcas de bloqueio. Aperte parcialmente os fixadores.

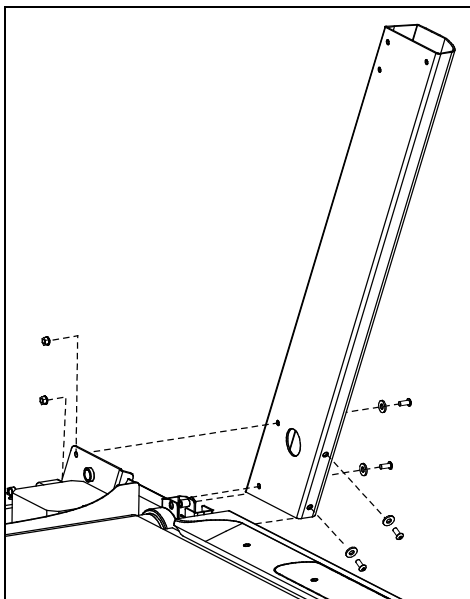



Figura 11: Fixação do suporte vertical, lado esquerdo

5. Abaixe o gabinete da esteira sobre os suportes verticais e alinhe-o com os mesmos.

   Importante: *no passo seguinte, tenha cuidado para não soltar nenhum componente do botão de parada.*

6. Passe a ponta superior do conjunto de cabos pelo gabinete de forma que sua extremidade superior passe pela abertura do fundo na coluna central e para fora da abertura circular na placa de montagem do console.
7. Passe o conjunto de cabos através das guias de cabo no gabinete, em seguida enrole as guias em torno do conjunto de cabos para prendê-lo. Pressione qualquer cabo extra no suporte vertical.

   Observação: na etapa seguinte, use os parafusos de cabeça redonda de acabamento em zinco e as arruelas planas do kit de materiais.

   Importante: *não aperte com chave os fixadores na etapa seguinte até que a unidade esteja totalmente montada. Certifique-se de que os fixadores não prendam os cabos. A Garantia Limitada Precor não cobre cabos danificados por instalação inadequada.*

8. Fixe o conjunto do gabinete com seis parafusos de cabeça redonda e seis arruelas. Aperte parcialmente os fixadores.

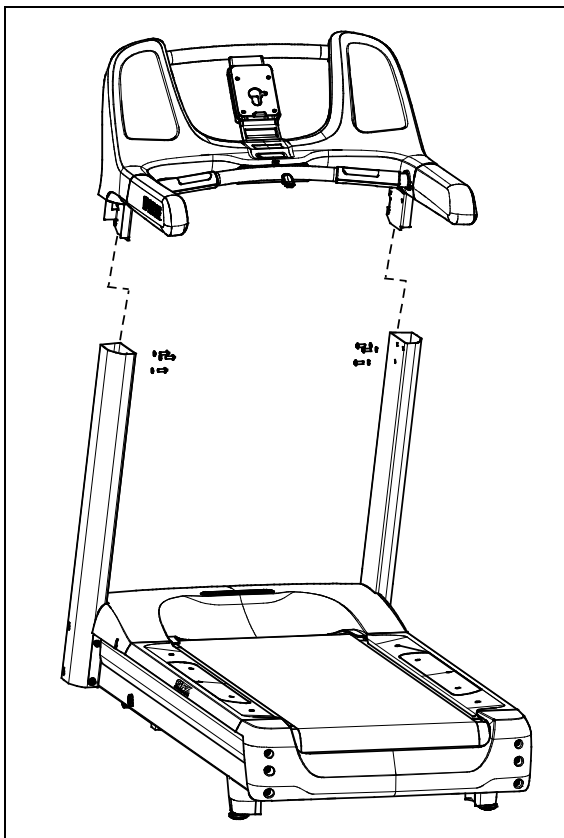



Figura 12: Fixação do conjunto de apoio de mão e console

Finalização da montagem

Após a colocação dos suportes verticais e do gabinete, recoloque a tampa na base da esteira e termine de apertar os fixadores.

CUIDADO: tenha cuidado com as extensões do apoio de mão ao trabalhar perto da parte frontal da unidade. Você pode bater sua cabeça ou machucar-se facilmente se não souber a localização das extensões do apoio de mão.

Para apertar os fixadores:

1. Em ordem alternada, aperte os oito fixadores que prendem os suportes verticais à base da esteira.
2. Aperte completamente os seis parafusos que prendem o gabinete do console aos suportes verticais.

Para finalizar a montagem da base da esteira:

Importante: *use os dedos para alinhar e rosquear adequadamente os quatro fixadores da tampa. Em seguida, utilize uma chave para apertar completamente os fixadores da tampa conforme descrito na etapa a seguir.*

1. Rosqueie os quatro parafusos de cabeça redonda pretos (com arruelas pretas) em seus orifícios, deixando um espaço de aproximadamente ¼ pol entre as arruelas e a superfície do quadro da esteira.
2. Coloque a frente da tampa nos dois parafusos frontais. Certifique-se de que os parafusos estejam alinhados com os entalhes na tampa e que as arruelas estejam do lado de fora da tampa.
3. Abaixe a parte traseira da tampa até que os parafusos laterais se apoiem dentro dos entalhes na parede interna da tampa. Certifique-se de que as arruelas estejam do lado de fora da parede interna (do mesmo lado que as cabeças dos parafusos).
4. Aperte os quatro parafusos firmemente, começando pelos parafusos frontais.

   Observação: com uma chave sextavada, acesse as aberturas nas laterais externas da tampa para apertar os parafusos laterais.

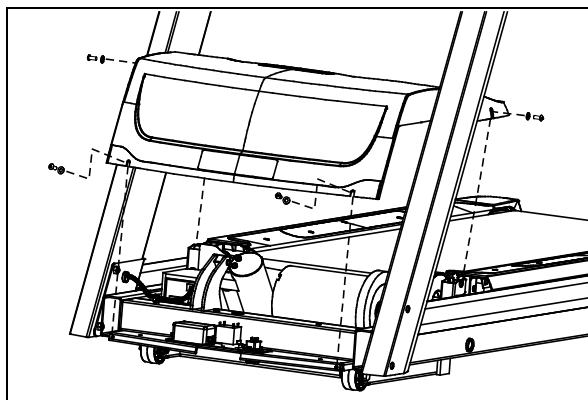



Figura 13: Colocação da tampa e dos fixadores

Verificação do alinhamento da esteira e ajuste da correia de corrida

Antes que alguém possa usar a esteira, você deve verificar o alinhamento da correia de corrida e ajustá-lo conforme necessário. Para mais informações, consulte *Verificação do alinhamento da correia de corrida* e *Ajuste da correia de corrida* o capítulo *Manutenção*.

Nivelamento da unidade

A plataforma da esteira deve estar perfeitamente alinhada de um lado ao outro para manter a correia alinhada e garantir seu funcionamento adequado. Se a carga não estiver distribuída igualmente ao longo da plataforma da esteira, os usuários podem sentir vibrações excessivas ou percebê-las no console. Certifique-se de que a plataforma está nivelada antes de permitir a utilização da esteira.

Importante: *observe as precauções a seguir durante este procedimento:*

- *Ajuste somente um pé traseiro por vez.*
- *Nunca eleve a unidade acima de 2 cm (¾ pol).*
- *Instale a unidade somente em superfícies totalmente regulares. Com o ajuste dos pés traseiros não é possível compensar as variações de superfície sob a unidade.*

Para nivelar a esteira:

1. Coloque um nível ao longo da correia de corrida para ver se a esteira está nivelada.

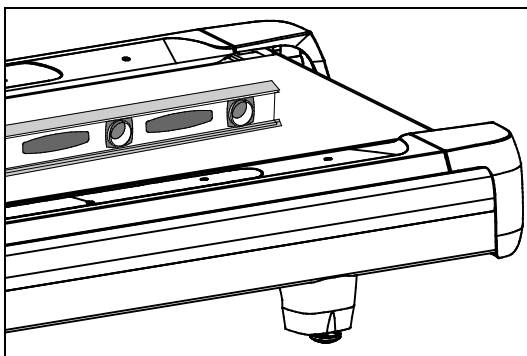



Figura 14: Colocação do nível de bolha na correia da esteira

Se a esteira ...	*Então ...*
Está nivelada	Prossiga para o próximo procedimento.
Não está nivelada	Continue com a etapa 2.

2. Posicione-se próximo aos pés ajustáveis traseiros.

   Importante: *certifique-se de que seu ajudante utilize técnicas adequadas de suspensão no passo a seguir.*

3. Peça que um ajudante capacitado suspenda a parte traseira da esteira (usando técnicas de suspensão adequadas).

4. Ajuste os pés traseiros conforme necessário.

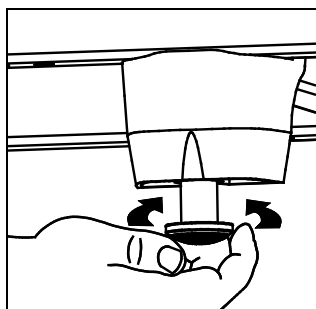



Figura 15: Ajuste dos pés niveladores

5. Repita os passos 1 a 4 até que a esteira esteja nivelada.
6. Se necessário, ajuste os pés traseiros de forma que o peso do usuário fique distribuído uniformemente na esteira.

Conexão do cabo de alimentação

CUIDADO: utilize o cabo de alimentação fornecido. Não remova o plugue de 3 pinos nem conecte-a a um adaptador para usar uma tomada sem aterramento. Não conecte a unidade a um transformador para tentar ajustar os requisitos de tensão. Se estas instruções não forem seguidas, a unidade pode ser danificada e a Garantia Limitada Precor será anulada.

Após o término da montagem, conecte o cabo de alimentação a uma tomada apropriada.

Importante: *a esteira exige um circuito de ramificação individual de 20 A e aterramento de acordo com as diretrizes do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou com a regulamentação elétrica local.*

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e encaixe da placa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Passagem dos cabos (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.*

Figura 16: Remoção da tampa de acesso do console P80

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

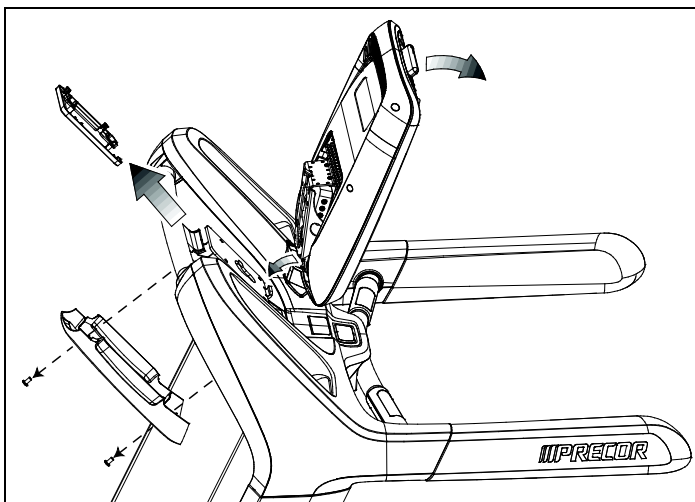



Figura 17: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Usando uma chave de fenda Phillips número 2, remova os dois parafusos de fenda #8-32 x ½" prendendo a cobertura traseira superior do gabinete, como mostrado na figura anterior. Deixe a cobertura e os parafusos de lado.
6. Desprenda e remova o anel espaçados, como exibido na figura anterior.

Conexão dos cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

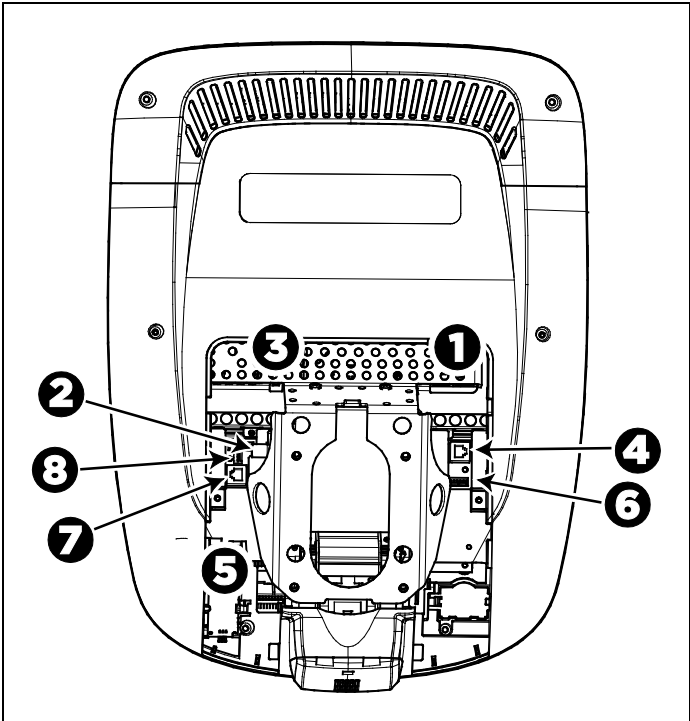



Figura 18: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 2. Conexões internas de cabo do P80

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentação	Plugue de dois contatos, polarizado e com trava	❸
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❹

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	5
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	6
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	7
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita vertical com quatro contatos, com chave	8

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Observação: nas figuras desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.

   Importante: *na etapa seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e aperte até 0,9 N-m (8 lb-pol). Se uma chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial com uma chave simples e aperte com uma "volta confortável + ¼". Você também pode usar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a conexão.*
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa traseira, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

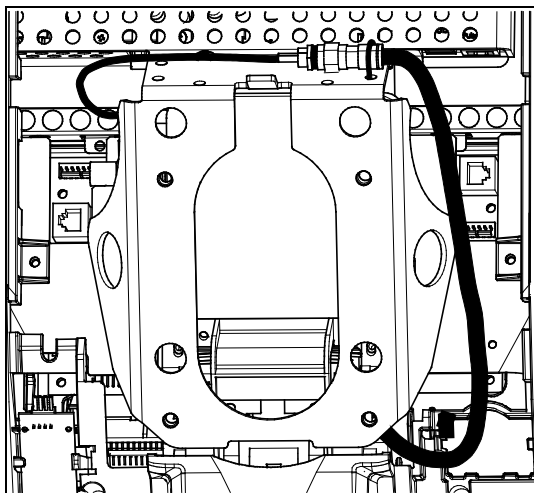



Figura 19: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

CUIDADO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

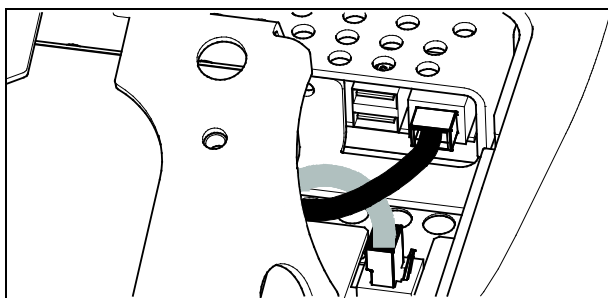



Figura 20: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

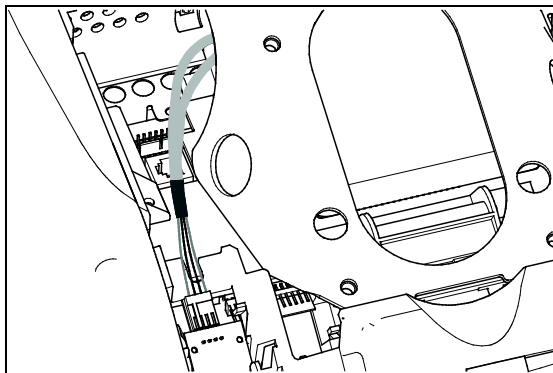



Figura 21: Conexão do cabo de batimento cardíaco

Conexão do cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima à estrutura de aço do console, localize o soquete que coincide com o plugue do cabo de alimentação e conecte o cabo de alimentação a ele.

Observação: certifique-se de que o engate do plugue encaixa no soquete.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

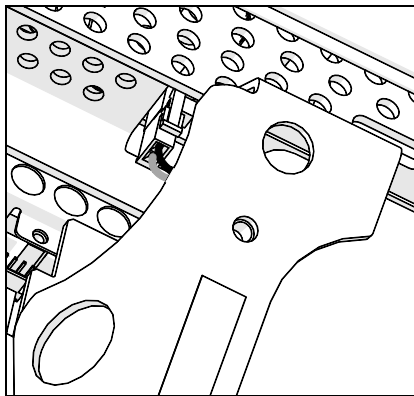



Figura 22: Conexão do cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.
7. Se necessário, reinstale os painéis que removeu da unidade base.

Passagem dos cabos (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Deixe a tampa e seus materiais de montagem de lado, para uso posterior.*

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

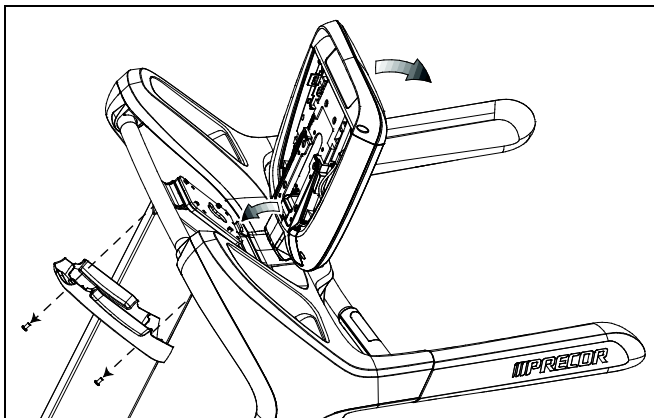



Figura 23: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira do console.

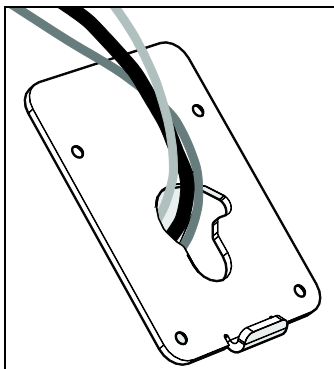



Figura 24: Posicionamento do cabo

Conexão dos cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem do console, como mostrado na figura abaixo.* ***Não*** *tente rotear cabos por meio de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

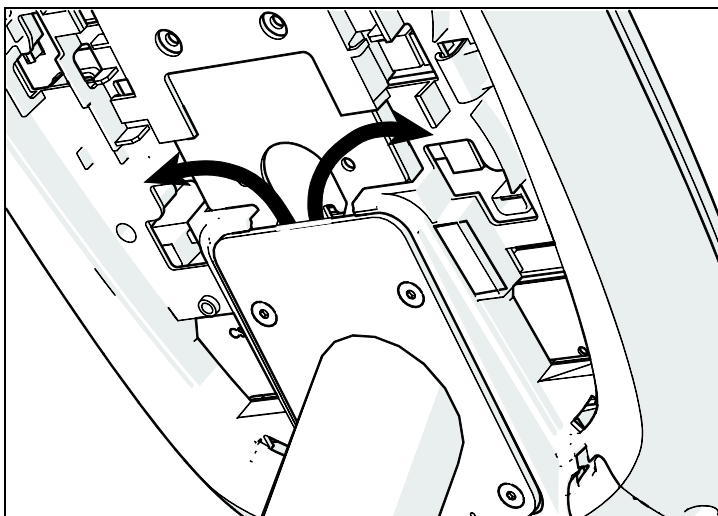



Figura 25: Roteamento do cabo da montagem ao console

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

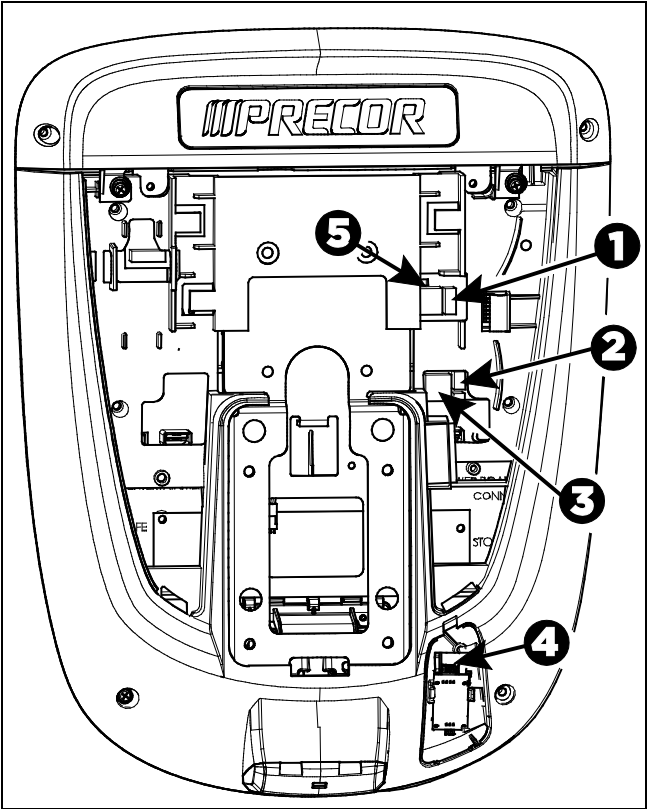



Figura 26: Conexões dos cabos, consoles P30 e P10

Tabela 3. Conexões internas de cabo do P30 e do P10

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	1
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	2
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	3

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❺

Finalização da instalação do console (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips de #8–32 x ½ pol que você removeu antes nos orifícios da borda superior da tampa traseira do console. Aperte os parafusos até o fim.

   Importante*: tenha cuidado para não apertar os cabos entre a tampa traseira e as cabeças dos parafusos de montagem do PVS.*
6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente na etapa 3) usando uma chave sextavada de 5⁄32 pol.

Remontagem do gabinete da esteira

Depois que o console estiver instalado, fixe novamente os dois painéis da tampa do gabinete da esteira.

Importante: *no procedimento seguinte, não deixe que os fixadores quebrem ou apertem os cabos.*

Para montar novamente o gabinete:

1. Verifique se o conjunto de cabos está preso dentro dos clipes de cabos e que a conta de ferrite no cabo de dados da unidade base esteja seguramente presa no lugar no braço esquerdo da esteira.
2. Coloque a tampa traseira no lugar e prenda com os sete parafusos que você removeu com a tampa anteriormente.

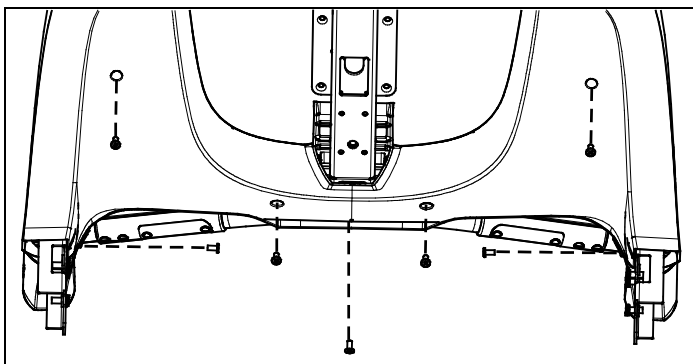



Figura 27: Remoção e substituição da cobertura do gabinete traseiro

3. Segure a tampa da coluna central no lugar e fixe com os dois parafusos que você removeu com a tampa.

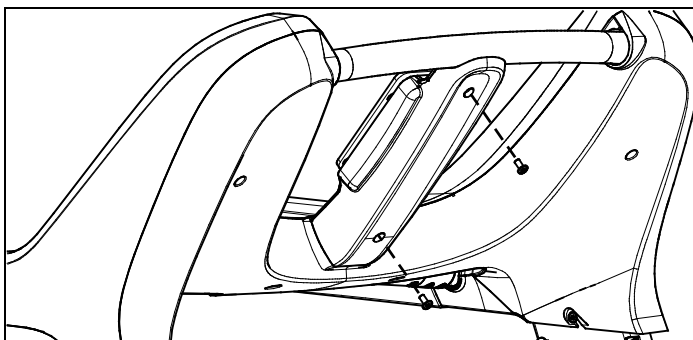



Figura 28: Remoção e substituição da cobertura da coluna central

Verificando Se o Monitor de Taxa de Batimento Cardíaco Está Funcionando

Para verificar se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando:

1. Comece a fazer exercícios no equipamento.
2. Agarre as duas barras de apoio sensíveis ao toque.

   Observação: a taxa de batimento cardíaca é lida a cada dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no monitor. Você deve manter contato com ambas as placas de metal em cada barra de apoio, para garantir uma leitura exata.
3. Olhe para o monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO Após alguns segundos, um número aparecerá, indicando sua taxa de batimento cardíaco.
4. Se um número não aparecer no monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está conectado corretamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Embora o monitor da taxa de batimento cardíaco geralmente seja muito preciso, pode não funcionar corretamente para alguns indivíduos.

   Observação: se você usar monitoramento sem fio da taxa de batimento cardíaco, repita este teste usando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fio, ao invés de agarrar as barras de apoio sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**)
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**)

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar a correia de corrida.

ATENÇÃO: nas esteiras, quando limpar a cobertura e os trilhos laterais, tenha cuidado com as extensões do apoio de mão para evitar lesões.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Correias ou clips de segurança puídas, danificadas ou faltando
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que ele não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção semanal

Realize as tarefas de manutenção a seguir semanalmente:

1. Eleve a esteira à inclinação máxima, depois desligue o botão de energia ou disjuntor e retire o plug da unidade da tomada.
2. Limpe o chão sob o equipamento usando um aspirador de pó ou um pano úmido.
3. Quando o chão estiver completamente seco, reconecte o cabo de alimentação e retorne a esteira à posição nivelada.
4. Inspecione o cabo de alimentação para verificar se está pressionado sob o equipamento ou entre duas peças móveis.
5. Teste todas as funções do console, incluindo recursos de monitoramento da frequência cardíaca.
6. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito em *Nivelamento da unidade*.

Manutenção mensal

Realize as tarefas de manutenção a seguir mensalmente:

1. Desligue o interruptor ou disjuntor e, em seguida, desligue o aparelho da tomada.
2. Inspecione o desgaste da base e da correia de corrida.
3. Limpe o quadro da esteira usando um pano umedecido com água ou um produto de limpeza aprovado.
4. Use água e uma escova de náilon macia para limpar a superfície exterior da correia de corrida.
5. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
6. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (como é vendida ou diluída na mesma quantidade de água).

7. Remova a tampa frontal e retire fiapos ou detritos com cuidado para não danificar o ventilador.
8. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
9. Limpe e lubrifique o parafuso do motor do elevador com uma graxa aprovada, como SuperLube® com Teflon® ou graxa sintética Mobil 1®.
10. Verifique se todos os fixadores estão apertados e com o torque adequado.
11. Recoloque todas as tampas.
12. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito in *Nivelamento da unidade*.

Verificação do alinhamento da correia de corrida

Com um alinhamento adequado da correia, a mesma permanece centralizada e opera com suavidade. Para realinhar a correia são necessários alguns ajustes. Se você tiver dúvidas quanto a este procedimento, ligue para o Atendimento ao cliente da Precor (consulte *Assistência técnica*).

Cuidado: não ajuste a correia se houver alguém sobre a esteira.

Para verificar o alinhamento da correia de corrida:

1. Certifique-se de que a superfície de corrida esteja o mais nivelada possível. Se necessário, ajuste o pé traseiro para nivelar a esteira (consulte *Nivelamento da unidade*).

   Observação: com o ajuste dos pés traseiros não é possível compensar irregularidades extremas da superfície. Caso não consiga deixar a superfície de corrida nivelada e estável, mova a esteira.
2. Ligue a esteira.
3. Fique de pé **ao lado** da esteira (não sobre ela) e pressione GO (IR) no console.
4. Se necessário, insira o código de segurança pressionando a sequência de teclas numéricas. A correia de corrida começa a funcionar automaticamente após a contagem regressiva de 3 segundos que aparece no console.

5. Pressione a tecla SPEED UP até que o console mostre a velocidade de 5 km/h (3 mph) .

   CUIDADO: se escutar algum atrito ou se a correia de corrida aparentemente estiver sendo danificada, pare-a imediatamente pressionando o botão vermelho STOP. Contate o Atendimento ao cliente da Precor.

6. Observe a correia pela parte traseira da esteira por alguns minutos. A correia deve permanecer centralizada por toda a base de corrida. Se estiver descentralizada, ajuste-a. Consulte *Ajuste da correia de corrida*.

   Importante: *a falta de alinhamento da correia pode fazer com que ela se rasgue ou se desgaste, o que não está coberto pela Garantia Limitada Precor.*

7. Pare a correia pressionando o botão vermelho STOP.
8. Desligue a esteira.

Ajuste da correia de corrida

Se tiver dúvidas quanto ao ajuste da correia de corrida, ligue para o Atendimento ao cliente da Precor (consulte *Assistência técnica*).

CUIDADO: tome muito cuidado ao alinhar a correia de corrida. Desligue a esteira durante o ajuste ou quando estiver trabalhando próximo ao rolo traseiro. NÃO use roupas largas nem deixe seus cabelos soltos durante este procedimento. Não ajuste a correia se houver alguém sobre a esteira. Tome muito cuidado para manter seus dedos e outros objetos longe da correia e dos rolos, especialmente na frente do rolo e atrás da plataforma. A esteira não para imediatamente quando um objeto fica preso na esteira ou nos rolos.

Importante: *faça todos os ajustes da correia nos parafusos de ajuste localizados nos cantos traseiros da esteira usando a chave sextavada fornecida e não gire nenhum parafuso por mais do que ¼ de volta antes de verificar o alinhamento da correia da esteira novamente. Não aperte demais os parafusos de ajuste para não danificar a esteira.*

Para ajustar a correia de corrida:

1. Localize os parafusos de ajuste nas tampas de extremidade dos cantos traseiros da esteira, conforme mostrado no diagrama a seguir.

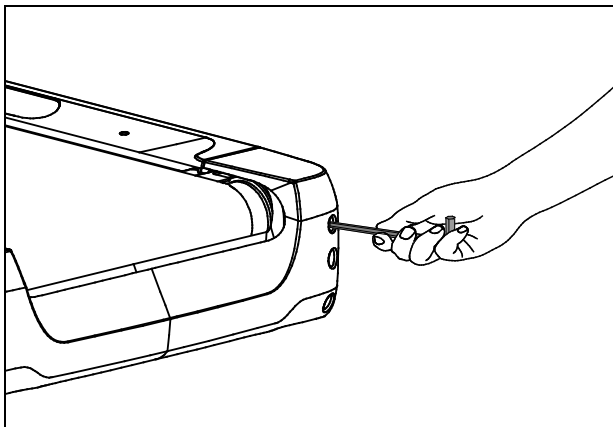



Figura 29: Local do parafuso de ajuste

2. Use a chave sextavada para apertar o parafuso de ajuste da correia que está sendo mudada. Gire o parafuso ¼ no sentido horário.
3. Verifique novamente a posição da correia conforme descrito sob *Verificação do alinhamento da correia de corrida*.

Se a correia...	*Então...*
Continua a se deslocar na direção original	Gire o **mesmo** parafuso de ajuste com uma volta adicional em sentido horário ¼
Começa a se deslocar na direção oposta	Gire o **mesmo** parafuso de ajuste ⅛ por uma volta ou menos em sentido horário.

Observação: se a correia deslizar depois do ajuste, aperte **ambos** os parafusos de ajuste com uma volta ¼ por vez, até que ela pare de deslizar. Não aperte demais a correia.

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movimentação do equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de outra pessoa adulta e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Importante: *as tampas de extremidade plásticas nas esteiras Precor são projetadas especificamente para a suspensão. Com seu ajudante, coloque uma mão sob cada lado da tampa de extremidade. Em seguida, utilizando técnicas adequadas de suspensão, suspenda a parte traseira da esteira de forma que a mesma role sobre suas rodas frontais.*

Pode ser mais fácil de mover a esteira se ela estiver em uma posição inclinada.

Para colocar a esteira em uma posição inclinada para movê-la:

1. Pressione GO (Ir) no console.
2. Aumente o nível de inclinação para 4 ou mais.
3. Enquanto a esteira estiver operando, desligue a chave principal de alimentação.
4. Desconecte o cabo de alimentação da esteira.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Programe a esteira para OFF (Desligar).
- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos de segurança da esteira

Antes de permitir que usuários utilizem o equipamento Precor, revise o neste manual. Você também deve ensinar seus clientes a utilizar o equipamento com segurança, de acordo com as orientações em.

Inserção do código de segurança

Quando o equipamento é despachado da fábrica, a proteção do código de segurança não está ativada.

Depois que tiver ativado o código de segurança, informe seus clientes que o equipamento exige um código de segurança para evitar a utilização não autorizada. Eles precisarão realizar os passos a seguir para usar o equipamento.

Para digitar o código de segurança e ligar a esteira:

1. Fique na posição inicial, com uma mão livre para digitar o código e a outra segurando um pegador.

   Importante: *agarre o pegador com pelo menos uma mão durante os passos a seguir.*

2. Quando vir o texto do banner no console, selecione um programa ou pressione GO.
3. Quando for solicitada a digitação do código de segurança para desbloqueio da esteira, pressione as teclas 1, 2, 3 e 4 na sequência.

   Se digitar o código corretamente, o exercício começa. Caso contrário, o equipamento para por dois segundos e, em seguida, solicita a digitação do código novamente. Pressionando cinco ou mais teclas, você retornará à solicitação inicial do código de segurança.

Observação: na esteira, uma contagem regressiva de 3 segundos aparece no console antes que a correia comece a se mover.

Uso da presilha de segurança da esteira

A esteira está equipada com duas funções diferentes de parada, que funcionam da seguinte maneira:

Se o usuário...	*A correia da esteira...*	*E o console...*
Puxa a corda conectada à presilha de segurança e aciona a alavanca de reinicialização. ❶	Reduz até parar.	Exibe as palavras EMPURRE A ALAVANCA DE REINICIALIZACAO. Em alguns modelos de console, uma seta aponta para a alavanca de reinicialização.
Pressiona o botão Parar. ❷	Reduz até parar.	Mostra que o treino está em pausa.

A alavanca de reinicialização está localizada logo abaixo do console e imediatamente atrás do botão vermelho **Parar**, como mostrado na figura abaixo. Quando é acionada, a barra é exibida com as palavras **EMPURRE PARA REINICIAR** na frente. A esteira não funciona enquanto essas palavras estiverem visíveis.

Figura 30: Botão de reinicialização

Instrua os usuários sobre a importância de usar a presilha de segurança ao exercitar-se na esteira e demonstre como eles devem prendê-la à roupa, próximo da cintura.

Se a alavanca de reinicialização for acionada durante o exercício, execute as seguintes etapas:

1. Prenda novamente a presilha de segurança, se for necessário.
2. Pressione a alavanca de reinicialização até que ela emita um clique, retornando-a à posição normal.

   Observação: se a alavanca de reinicialização for acionada, todas as informações sobre o treino atual serão excluídas.
3. Faça o treino desde o começo, reduzindo o tempo conforme necessário para levar em consideração a quantidade de exercícios que já foi concluída.

Figura 31: Fixação do clipe de segurança

Como ligar e desligar a esteira

Para programar ON (Ligar) e OFF (Desligar) a esteira, utilize a chave de alimentação localizada sob a tampa, próxima ao receptáculo do cabo de alimentação.

Importante: *quando a esteira não estiver em uso, desligue-a.*

Limite de peso

Não use a esteira se você pesar mais de 225 kg (500 libras). Se você pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na esteira.

Local

A área ao redor da esteira deve permanecer aberta e livre da interferência de objetos, tais como outros equipamentos, durante todo o tempo. Além disso, para segurança do usuário e manutenção adequada, uma área de 1 m (3 pés) de largura por 2 m (6 pés) de comprimento deve permanecer aberta e livre de interferência diretamente atrás da correia de corrida.